

DENTIQUA

Dentiqua
Schwalbacher Straße 6
12161 Berlin

Homepage: www.zahnarztpraxisfriedenau.de
E-Mail: info@zahnarztpraxisfriedenau.de
Telefon: 030-8216345
Telefax: 030-8211969

Mundgesundheitstipps für Schwangere

Kurzinfo

Vielleicht haben Sie bereits einmal den Ausspruch gehört, „jedes Kind kostet einen Zahn“? Das ist natürlich heute längst nicht mehr der Fall. Allerdings ist auch etwas Wahres daran: In der Schwangerschaft sollten Sie besonders sorgfältig auf die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch achten. Unsere Stichworte dazu:

- Wenn Sie am Anfang einer Schwangerschaft stehen oder eine Schwangerschaft planen, ist eine Vorsorgeuntersuchung sinnvoll.
- In der Schwangerschaft ist eine sorgfältige Mund- und Zahnpflege wichtig.
- Bei einem überempfindlichen Mundraum können Ihnen Tipps helfen, damit Sie Ihre Zähne dennoch pflegen können.
- Eine ausgewogene Ernährung ist auch für Ihre Zahngesundheit empfehlenswert.
- Zahnmedizinische Behandlungen werden meist auf die Zeit nach der Geburt verschoben. Dies ist jedoch nicht immer möglich, etwa bei akuten Zahnschmerzen oder einer Zahnbettentzündung (Parodontitis).
- Röntgenaufnahmen werden vorsorglich nur in wichtigen Fällen durchgeführt, in den sensiblen ersten drei Monaten der Schwangerschaft wird versucht, völlig darauf zu verzichten. Ein mögliches Risiko für das ungeborene Kind ist bei zahnärztlichen Röntgenaufnahmen allerdings äußerst gering.
- Bei Zahnschmerzen nehmen Sie bitte keine Medikamente mit Acetylsalicylsäure (Aspirin, ASS, usw.) oder andere freiverkäufliche Schmerzmittel ein.

In den weiteren Unterpunkten erfahren Sie mehr darüber.

Vor der Schwangerschaft

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen oder am Anfang einer Schwangerschaft stehen, ist eine Vorsorgeuntersuchung empfehlenswert. Dabei wird überprüft, ob alle Füllungen intakt und die Zähne kariesfrei sind. Außerdem wird das Zahnfleisch untersucht.

Aus mehreren Gründen ist eine solche Kontrolle sinnvoll:

- In der Schwangerschaft selbst sind Behandlungen nur eingeschränkt möglich.
- Eine bestehende Parodontitis (eine tiefe Zahnbettentzündung) sollte möglichst schon vor der Schwangerschaft behandelt werden. Denn die Erkrankung kann zu einem geringeren Geburtsgewicht des Kindes und in seltenen Fällen zu einer Frühgeburt führen.

Zahnpflege

Wenn Sie schwanger sind, wird die sorgfältige Zahnpflege noch wichtiger. Denn durch die hormonelle Umstellung kann sich das Zahnfleisch leichter entzünden, es kann zur so genannten Schwangerschafts-Gingivitis kommen. Beachten Sie folgende Tipps:

- Putzen Sie Ihre Zähne weiterhin mindestens zweimal täglich und verwenden Sie Zahnseide oder individuell empfohlene Zahnzwischenraumbürsten.
- Meist ist es sinnvoll, auf eine weiche Zahnbürste umzusteigen, um das jetzt empfindlichere Zahnfleisch nicht zu reizen.
- Wenn Sie Zahnfleischbluten bemerken, sparen Sie diese Zähne nicht aus, sondern pflegen Sie sie vorsichtig weiter. Kommen Sie in unsere Praxis, wenn Sie dies öfters feststellen.
- Empfehlenswert sind regelmäßige professionelle Zahnreinigungen. Dabei werden nahezu alle entzündungsauslösenden bakteriellen Beläge entfernt – ein zusätzlicher Schutz für Zähne und Zahnfleisch.
- Außerdem ist es ratsam, während der Schwangerschaft eine fluoridhaltige Mundspüllösung zu verwenden, um die Zähne zusätzlich zu schützen. Achten Sie allerdings beim Kauf darauf, dass die Mundspüllösung keinen Alkohol enthält.
- Falls Sie sich übergeben müssen, warten Sie danach bitte etwa eine halbe Stunde ab, bevor Sie sich die Zähne putzen. Durch die Magensäure wird der Zahnschmelz angegriffen und muss sich zunächst wieder regenerieren. Wenn Sie sich sofort die Zähne putzen, könnten Sie den Zahnschmelz schädigen. Spülen Sie besser mit Wasser oder fluoridhaltigen, alkoholfreien Mundspüllösungen, um den schlechten Geschmack loszuwerden.

Empfindlicher Mundraum

Für manche Frauen wird das Zähneputzen mit Beginn der Schwangerschaft zur Qual. Ihnen wird davon schlecht, weil ihr Mund sehr berührungsempfindlich geworden ist. Ein kleiner Trost: Meist hört die Übelkeit nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel auf.

Wenn Sie davon betroffen sind, sollten Sie für die Zwischenzeit ausprobieren, wie Sie Ihre Zähne dennoch pflegen können.

- Viele Patientinnen kommen mit kleineren Zahnbürsten besser zurecht, z. B. mit einer Kinderzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf.
- Falls Ihnen der Geschmack Ihrer Zahnpasta unangenehm ist, wechseln Sie sie.
- Sprechen Sie uns an, wenn es Ihnen nicht möglich ist, Ihre Zähne zu putzen. Wir empfehlen Ihnen übergangsweise eine medizinische Mundspüllösung.

Zahngesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Mit der Schwangerschaft ändert sich auch das Essverhalten. Vielleicht haben Sie jetzt mehr Lust auf Obst und Gemüse, oder es treibt Sie der Hunger nach Süßem?

Für Ihre Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie Milchprodukten wichtig. Wenn Sie Süßes essen, ist es zahngesünder, es auf einmal, am besten direkt nach den Hauptmahlzeiten, zu naschen – statt über den Tag verteilt häufig kleinere Mengen zu sich zu nehmen. So hat Ihr Speichel zwischendurch Gelegenheit, den normalen pH-Wert (Säuregrad) im Mund wieder herzustellen und Kariessäuren zu neutralisieren.

Behandlungen in der Schwangerschaft

In der Regel wird versucht, zahnmedizinische Behandlungen auf die Zeit nach der Geburt zu verschieben. Nicht immer ist dies möglich, etwa bei akuten Zahnschmerzen oder einer tiefen Zahnbettentzündung (Parodontitis).

Letztere sollte auch in der Schwangerschaft unbedingt behandelt werden. Denn mehrere zahnmedizinische Studien haben ergeben, dass ein Zusammenhang zwischen dieser Entzündung und einem verminderten Geburtsgewicht des Kindes bzw. in manchen Fällen Frühgeburten besteht.

Generell wird in der Schwangerschaft nur das Notwendigste durchgeführt, größere Zahnbehandlungen, z. B. das Einfügen einer Brücke, werden verschoben.

Am besten geeignet für Therapien ist meist das mittlere Schwangerschaftsdrittel: Die erste sensible Phase der Schwangerschaft ist vorbei und die meisten Frauen fühlen sich jetzt besser. Außerdem ist die körperliche Belastung durch die Schwangerschaft noch nicht zu groß.

Röntgen in der Schwangerschaft

Um Erkrankungen wie z. B. eine Karies in den Zahnzwischenräumen sicher zu diagnostizieren, muss meist vor einer Behandlung geröntgt werden.

Vermutlich haben Sie bereits einmal gehört, dass man in der Schwangerschaft nicht röntgen dürfe, um dem Kind nicht zu schaden. Tatsächlich werden vorsorglich nur in wichtigen Fällen Röntgenaufnahmen gemacht. Insbesondere in den sensiblen ersten drei Monaten der Schwangerschaft wird versucht, auf Röntgenaufnahmen völlig zu verzichten. Daher werden junge Frauen vor dieser Untersuchung nach einer bestehenden Schwangerschaft gefragt.

Ein mögliches Risiko für das Ungeborene ist bei zahnärztlichen Röntgenaufnahmen allerdings äußerst gering:

- Das Röntgengerät wird nur auf den Zahnbereich gerichtet. Der Unterkörper ist davon nicht direkt betroffen und wird zusätzlich mit einer Bleischürze bedeckt.
- Die Strahlenmenge bei zahnmedizinischen Röntgenbildern ist im Vergleich zu Aufnahmen anderer Körperbereiche viel niedriger.

Haben Sie weitere Fragen dazu? Sprechen Sie einfach unser Praxisteam an.

Zahnschmerzen

Nehmen Sie bitte keine Medikamente mit dem **Wirkstoff Acetylsalicylsäure** (Aspirin, ASS, usw.) oder andere freiverkäufliche Schmerzmittel ein. Denn ASS und weitere Präparate können die Schwangerschaft unter ungünstigen Umständen negativ beeinflussen.

Rufen Sie stattdessen uns an, wir können Ihnen weiterhelfen. Bei starken Schmerzen empfehlen wir Ihnen ein geeignetes Medikament.

Datenschutz